

न्यूज ब्रीफ

लोक अदालत में लघित मामलों का निस्तारण

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। सदस्य सचिव राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण जयपुर एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण धौलपुर के निर्देशानुसार अध्यक्ष तालुका विधिक सेवा समिति अपर जिला एवं सेवन न्यायाधीश बाड़ी नीरज कुमार की अध्यक्षता में शनिवार को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन बाड़ी उपर्युक्त पर किया गया। उक्त लोक अदालत के तहत लघित प्रकरणों में से एम्सीस्टो एकट के 4 प्रकरण निस्तारित हुए जिनकी समझौता राशि 56 लाख 45 हजार रुपये एवं प्रीलिटिगेशन के प्रकरणों में बैंकों से सम्बद्धत 35 प्रकरण निस्तारित किये गए। जिनकी समझौता राशि 21 लाख 52 हजार रुपये जयपुर विद्युत परिवर्तन निगम बाड़ी बैंकों और सरकारी को 558 प्रकरण निस्तारित किये गए। जिनकी समझौता राशि एक करोड़ 40 लाख रुपये से अधिक थी।

पूर्व सभापति रीतेश शर्मा का ब्राह्मण समाज की बैठक में आज आगमन होगा

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। धौलपुर जिले के बाड़ी उपर्युक्त पर श्री सनाद्य ब्राह्मण सेवा समिति द्वारा रविवार को आयोजित किया जा रहा है। जनकर्मी द्वारा देते हुए श्री सनाद्य ब्राह्मण सेवा समिति बाड़ी के अध्यक्ष मुख्यमंत्री विधिवालों ने बताया कि समाज में फैली रूढ़िवादी कुरीतियों पर विराम लगाने के लिए समिति द्वारा 9 मार्च 2025 रविवार की शाम 4:00 बजे शहर की परशुराम धर्मसंसाधा बारहमासी पीपल हुमान जी मंदिर पर एक बैठक का आयोजन किया जाएगा। विधीविद्या ने बताया कि बैठक में धौलपुर के पूर्व सभापति रीतेश शर्मा के साथ समाज के विरुद्ध लोगों का आगमन धर्मसंसाधा पर हो रहा है। उहाँने समाज के लोगों से बैठक में अधिक अनेक आगमन करने पर जोर दिया है।

महर्षि दयानंद कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। महर्षि दयानंद बालिका विज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अंतिथ केंद्रीय विद्यालय झुंझुनूं के पूर्व प्राचार्य डॉ. शशि अंतिथ ने बताया कि आजकल महिलाएं हर क्षेत्र जैसे सेना में, शिक्षा में, विज्ञान व प्रौद्योगिकी, व्यवसाय में खेलकूद में देश का नाम रेखने कर रही हैं। इसी दौरान उहाँने बताया कि प्रान्तीन समय में महिलाओं को विशेष स्थान और मान-समान दिया जाता था। वहीं विशेष स्थान और मान-समान आज भी है और महिलाओं की भागेदारी हर क्षेत्र में बढ़ाई जा रही है। एक महिला पती के रूप में, बेटी-बहन के रूप में, पुरुषों का मान-समान बढ़ा रही है। जिस घर में नारी का समान होता है। वहीं घर देवतुल्य होता है तथा नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और अपर मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

प्राचार्य संपर्क अभियान के तहत हुआ कार्यक्रम

झुंझुनूं। अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षक महासंघ राजस्थान-उच्च शिक्षा को योजनानुसार संगठन का परिचय प्रत्येक इकाई तक हो, इसके लिए प्राचार्य संपर्क अभियान के अंतर्गत महर्षि दयानंद बालिका विज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय झुंझुनूं के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप से संगठन के जिला इकाई सचिव डॉ. विकास भड़िया, जिला उपाध्यक्ष डॉ. शशि प्रकाश, स्वदेशी जागरण मंच के जिला संयोजक डॉ. शुभकरण ने संपर्क कर उहाँने संगठन का पंचांग एवं डायरी बैंकर संगठन की गतिविधियों से परिचित करवाया।

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

महर्षि दयानंद कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। महर्षि दयानंद बालिका विज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अंतिथ केंद्रीय विद्यालय झुंझुनूं के प्राचार्य डॉ. शशि अंतिथ ने बताया कि आजकल महिलाएं हर क्षेत्र जैसे सेना में, शिक्षा में, विज्ञान व प्रौद्योगिकी, व्यवसाय में खेलकूद में देश का नाम रेखने कर रही हैं। इसी दौरान उहाँने बताया कि प्रान्तीन समय में महिलाओं को विशेष स्थान और मान-समान दिया जाता था। वहीं विशेष स्थान और मान-समान आज भी है और महिलाओं की भागेदारी हर क्षेत्र में बढ़ाई जा रही है। एक महिला पती के रूप में, बेटी-बहन के रूप में, पुरुषों का मान-समान बढ़ा रही है। जिस घर में नारी का समान होता है। वहीं घर देवतुल्य होता है तथा नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

प्राचार्य संपर्क अभियान के तहत हुआ कार्यक्रम

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षक महासंघ राजस्थान-उच्च शिक्षा को योजनानुसार संगठन का परिचय प्रत्येक इकाई तक हो, इसके लिए प्राचार्य संपर्क अभियान के अंतर्गत महर्षि दयानंद बालिका विज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय झुंझुनूं के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप से संगठन के जिला इकाई सचिव डॉ. विकास भड़िया, जिला उपाध्यक्ष डॉ. शशि प्रकाश, स्वदेशी जागरण मंच के जिला संयोजक डॉ. शुभकरण कर उहाँने संगठन का पंचांग एवं डायरी बैंकर संगठन की गतिविधियों से परिचित करवाया।

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

महर्षि दयानंद कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। महर्षि दयानंद बालिका विज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय झुंझुनूं के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप से संगठन के जिला इकाई सचिव डॉ. विकास भड़िया, जिला उपाध्यक्ष डॉ. शशि प्रकाश, स्वदेशी जागरण मंच के जिला संयोजक डॉ. शुभकरण कर उहाँने संगठन का पंचांग एवं डायरी बैंकर संगठन की गतिविधियों से परिचित करवाया।

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बदलती है। महिला कभी बेटी बनकर, कभी मां बनकर और कभी पत्नी बनकर मनुष्य को ऊँचाइयों पर तक पहुंचाती है। जिस घर में नारियों की पूजा होती है, वह घर स्वर्ग जैसा होता है। इसलिए नारी बिन जीवन अधूरा होती है। कार्यक्रम के अंत में महिला प्राचार्यालयों का समान किया गया।

जागरूक टाइम्स संबाददाता

बाड़ी। नारी शक्ति के कारण ही हमारा देश महान है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जयबड़े ने बताया कि एक मजबूत महिला चुनौती को स्वीकार करती है और मैट्रिक्स में बद



नारियल पानी

गर्मियों के मौसम में नारियल पानी पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी पीने से शरीर को ठंडक मिलती है। साथ ही ये एनर्जी लेवल को बढ़ाता है और थकान को दूर करने में भी मदद करता है। यह गर्मियों में शरीर को कई तरह से लाभ देने का कार्य करता है।

गर्मियों में रोज पिएं ये जूस, सेहत के लिए हैं फायदेमंद

गर्मी में शरीर को स्वस्थ

खेलने के लिए जूस पीना जरूरी है। घर में कोल्ड ड्रिंक्स या पैटेड जूस पीने की बजाय आप फलों के ताजा जूस पिएं। फ्रेस जूस पीने में बहुत टेस्टी और हेल्दी लगते हैं। गर्मी में ऐसे कई फल आते हैं जिनसे आसानी से जूस तैयार कर सकते हैं।

आज हम आपको ऐसे 4 जूस के बारे में बताने वाले हैं जो कि घर में 5 मिनट बनकर तैयार हो सकते हैं।



आम जूस

गर्मियों के मौसम में आम जूस पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। आम जूस का सेवन करने से शरीर और गले को ठंडक मिलती है। साथ ही ये लू से बचाने में मदद करता है। आम जूस पीने से थकान दूर हो जाती है।



गन्ने का रस

गर्मियों के मौसम में गन्ने का रस पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। गन्ने के रस की तासीर ठंडी होती है, जो शरीर को ठंडा रखने में मदद करती है। इसलिए गर्मियों के मौसम में रोजाना गन्ने के रस का सेवन जरूर करना चाहिए।

गर्मियों में सब्जियों के जूस, पीने से शरीर तरोताजा रहता है



खीरे का जूस

गर्मियों में खीरे का जूस नारियल का जूस ना रिक्षित करने को ताजा रखता है। खीरे की खास गुणता वाले खीरे में फॉलेट, अयरन, विटामिन के, विटामिन सी, मैनीशियम, जिक और फॉस्फोरस के साथ साथ कैल्शियम भी होता है। खीरे का जूस पीने पर इन्यूनिटी बुरटर होती है, पाचन बेहतर होता है, शरीर को जरूरी नमी मिलती है और वजन घटाने में भी सहायता होती है। खीरे का जूस में एक चम्पच नींबू का रस मिलाकर पिया जा सकता है।

गर्मियों में धूप सेहत को अत्यधिक प्रभावित करती है। ऐसे में कौशिश यही रहती है कि सेहत को दुरुस्त रखने के लिए खानपान में ऐसे ही फूड्स शामिल किए जाएं जो शरीर को तरोताजा भी रखें और जरूरी पोषक तत्व भी दें। यहाँ ऐसे ही कुछ सब्जियों के जूस की बात की जा रही है जिन्हें गर्मियों में अपने खानपान का हिस्सा बनाया जा सकता है इन सब्जियों का सेवन शरीर को एक नहीं कई फायदे देता है और इनका जूस वजन को कम करने और पाचन को बेहतर बनाने में भी कारगर हो सकता है।



कद्दू का जूस

बहुत से लोग कद्दू का नाम सुनकर नाक सिंकोइने लगते हैं, लेकिन कद्दू का जूस सेवन को एक नहीं बल्कि अलंक उलंक फायदे देता है। कद्दू के जूस में विटामिन डी, बी१, बी२, बी६, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे विटामिन इंडेप्रेस और आयरन की भी अच्छी मात्रा होती है। इनमें मैनीशियम, कॉर्प, फॉस्फोरस और आयरन की भी अच्छी मात्रा होती है। युवीने के पांव और नींबू के साथ मिलाकर कद्दू का जूस बनाकर पीले पर स्त्राव भी अच्छा आता है और सेहत भी दुरुस्त रहती है। कद्दू का जूस कब्जा की दिक्कत से खुटकारा दिलाने में भी कारगर हो सकता है।



घीये का जूस

घीया गर्मियों में खुब पकाकर खाया जाता है। यह कई पोषक तत्वों जैसे विटामिन के, सी और कैल्शियम से भरपूर होता है। घीये का जूस पीने पर ब्लड प्रेशर की दिक्कत कम होती है, ब्लड फलों बेहतर होता है, इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर से टांकिसन बाहर निकलते हैं। इस जूस को बनाकर नींबू के रस और ताजा धनिया से गर्मिश करके पिएं।

गन्ने के रस के साथ ग्रीस-मोबिल तो नहीं पी रहे आप

गर्मी के दिनों में एक चीज़ चौक-चौराहों पर सबसे ज्यादा नजर आती है। वह है- गन्ने के रस का ठेला। तपती दोपहरी में गन्ने के ठंडे रस से गला तर करना भला किसे अच्छा नहीं लगता? 10 रूपए में छोटा, 20 में मीडियम और 30 में बड़ा ग्लास उपलब्ध होता है।

लेकिन तन-मन को तरोताजा करने वाला यह रस सेहत को बिगाड़ भी सकता है। इसकी वजह है गन्ने के रस में मिला हुआ ग्रीस, मोबिल और ठेला। जिस मशीन से गन्ने का रस निकाला जाता है, उसे चिकना करने के लिए दुकानदार उसमें ग्रीसिंग करते हैं। इसके अलावा मशीन

के कई दूसरे पुर्जों में भी ठेला और मोबिल डाला जाता है। लेकिन जुगाड़ से बनी मशीनों में गन्ने का रस उसी हिस्से से निकलता है, जहाँ ग्रीसिंग की गई होती है। ऐसे में दिन भर में मशीन की सारी ग्रीसिंग और ठेल-मोबिल ग्लास से होकर ग्राहकों के पेट में चला जाता है।

ठेले की मशीन का सारा कचरा ग्लास में, अल्सर और कैंसर का खतरा



छिला हुआ गन्ना धूप और धूल से हो जाता है खराब

गन्ने के रस की ठेलियों पर ज्ञान कापी पहले ठेल कर रखते हैं। फिर वह कापी देर तक धूप में पड़ा रहता है। उस पर मिरियादा भी लेती है। तब समय तक खुले में रहने के कारण गन्ने के रस का रंग बदलने लगता है। इसमें फैमेंटेन होने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि जिस जूस का रस निकाला जा रहा है, उसे साफ़ और ताजा हो। आप दुकानदार से इसकी मात्रा कर सकते हैं। इसके अलावा दुकानदार कई बार गन्ने के साथ पुरींकी के पांव और नींबू को भी मशीन में डालते हैं। ज्यादा रस निकले, इसके लिए दुकानदार बाजार से पिलपिले नींबू लाते हैं। ऐसे नींबू का रस भी सेहत को बुकान पहुंचाता है।

जुगाड़ मशीन वाली ठेलियों से बनाएं धूरी

गन्ने का रस निकालने के लिए कई तरह की मशीनें मॉर्केट में उपलब्ध हैं। लेकिन चौक-चौराहों लालों वाली ठेलियाँ युगाड़ से बनाई जाती हैं। इसमें ठेले पर लगा इंजन फिल्टर की ओर अमृत बताया गया है। पंचामूल बनाने की पांच चीजों में गन्ने का रस भी शामिल है। यह धैर्य और पेशाब की जलत में भी काफी प्रयोगेमंद है। अगर गन्ने का ज्यादा फायदा चाहते हैं तो इसके स्वास्थ जैगे गन्ने को ही चूर्णे। रस निकालने के दौरान गन्ने के कई पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

साफ-साफाई से पीएं तो गन्ने के रस के हैं कई फायदे

डॉ. विशाल कुमार बताते हैं कि गन्ने के रस में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, अयरन, पोषक तत्व जैसे पोषक तत्व मिलते हैं। यह एवं अन्य फायदों के लिए और पीरियड्स के लिए उपलब्ध है। गन्ने की जूस पीने से शरीर को ठंडक मिलती है।

कम होने के साथ ही वजन घटाने में भी मदद मिलती है। कब्जा की दिक्कत और स्ट्रेस को कम करने के लिए भी घीये का जूस पीया जा सकता है। घीये के जूस में ताजा खीरा डालकर और नींबू के साथ मिलाकर पी सकते हैं। इसमें युद्धीने के परे भी पीलाएँ जा सकते हैं।

